

Opleidingsprogramma 2007 .

Onderstaande is een **toelichting** op het opleidingsprogramma 2007, dat de Roeicommissie heeft ontworpen om de mogelijkheid te geven in alle soorten boten te leren roeien. Het is niet bedoeld als reglement voor de huidige leden, we hebben nl. niet alle regels vermeld.

Het opleidingsprogramma van Rijnmond bestaat uit 3 niveau's: 1. beginners, 2. skiffen in de wat stabielere skiffs en 3. gladroeien.

1. Niveau 1: Beginners

Bij Rijnmond wordt over het algemeen gesculled. Dat wil zeggen de roeier roeit met twee riemen. De beginnersinstructie is daarom altijd scull-instructie. Als je het scullen onder de knie hebt, kun je inschrijven voor boordroeilessen (ook wel oarsen genoemd, roeien met 1 riem).

Nieuwe leden die nog niet kunnen roeien starten bij Rijnmond met twee tot vier lessen in de binnenbak. Daarna ga je naar buiten voor het echte werk. Je vaart dan in boten met een stuurman of -vrouw. De boten waar je mee begint zijn C4x+, C3x+ of C2x+ boten. C boten zijn redelijk stabiel, je zal niet zo snel omgaan (als je de instructies van de stuur opvolgt). C4x+ is een C-boot met 4 roeiers. De x staat voor scullen en de + geeft aan dat er een stuurman of -vrouw mee gaat.

Een enkele keer krijgen beginners les in een wherry. Wherry's zijn extra brede en stabiele boten. De wherry's gebruiken we meestal voor toertochten.

De roeilessen worden afgesloten met een roei-examen. Vervolgens krijg je stuurlessen. De stuurlessen worden afgesloten met een praktijk- én een theorie-examen.

2. Niveau 2: Skiffen in de wat stabielere skiffs

Een skiff is een boot waar je alleen in vaart. Als je bent afgeroeid en afgestuurd, kun je je opgeven voor skifflessen. Je begint dan in een stabiele oefenskiff (D1) of in de Rotte (C1). Afhankelijk van de inschatting van de instructeur en de temperatuur van het water kan het ook zijn dat je direct start in de gladde skiffs de Dintel, de Dommel of de Luts.

Als je het basisniveau skiffen onder de knie hebt, kun je examen doen. Ambitieuze roeiers kunnen, als de instructeur dat verantwoord vindt, direct doorgaan met lessen in de minst stabiele skiffs (zie niveau 3).

Als je in de Rotte en Luts kunt varen is een volgende stap het varen in een ongestuurde twee (C2x-). De AA, Wijde EE en de Philippine zijn C2x- boten geschikt voor roeiers van niveau 2 en voor roeiers die ongestuurd liever in een wat stabielere boot varen. Een andere mogelijkheid is om een ongestuurde C4 boot te nemen. D'Rivier en de Devel zijn C3x+ boten die kunnen worden omgebouwd naar C4x-. De stuurplek wordt dan roeiplek. Hiervoor moet wel even onder leiding geoefend worden.

3. Niveau 3: Gladroeien

Gladde boten zonder kiel hebben als kenmerk dat ze instabiel worden als je niet “netjes” roeit of andere fouten maakt. Dat betekent dat je als je skiffles neemt in de Dintel, Dommel, Gein, Geul, Gulp, Eem, Luts of in het Scharrewiel, je voorbereid moet zijn op een nat pak. Als je het basisniveau skiffen (niveau 2) onder de knie hebt, kun je les nemen in deze boten. Als je in één van deze boten examen hebt gedaan ben je ook bevoegd om te roeien in de andere gladde boten; bij Rijnmond zijn dat 2x boten (ongestuurde gladde twee, EE en IJzer) en 4x+ boten (gestuurde gladde vier, IJssel en Rijnmond). ook hiervoor geldt dat onder leiding eerst geoefend moet worden.

Boordroeien

Als je bent afgestuurd in een scull-boot kun je inschrijven voor boordroeilessen. Je begint dan in een stabiele gestuurde vier (C4+). Ambitieuze boordroeiers willen uiteindelijk in de Rijnmond (4+) leren roeien of in de ultieme uitdaging de Loolee (2+).